

Fruits frais

Abricot, ananas, anis étoilé, baies, banane, canneberge, cerise, citron, clémentine, figue, fraise, framboise, fruit de la passion, goyave, grenade, kaki, kiwi, lime, litchi, mandarine, mangue, melon, mirabelle, nectarine, nêfle, orange, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin, rhubarbe, ...

Légumes frais

Artichaut, asperge, aubergine, betterave rouge, blette, brocoli, céleri-branché, céleri-rave, champignon, chicon, chou, chou de Bruxelles, chou vert, chou-fleur, concombre, cornichon, crudités, échalote, endive, épinard, fenouil, fève fraîche, fines herbes, haricot à couper, haricot vert, jets de soja, jeune oignon, maïs baby, mange-tout, oignon, oignon rouge, pak-soy, piment, pleurote, poireau, poivron, potiron, pousse de bambou, radis, roquette, salade (toutes sortes), tomate, ...



LISTE VERTE

- Tous les aliments rassasiants en un coup d'œil

 WeightWatchers®



Boissons, épices et exhausteurs de goût

Vous pouvez consommer les boissons, épices, aromates et exhausteurs de goût qui suivent pour **0 unité ProPoints®** :

• Bouillon	• Limonades light (jusqu'à 5 kcal par 100 ml)	• Thé non sucré
• Café non sucré	• Moutarde	• Vinaigre
• Câpres	• Raifort	• Vinaigre balsamique
• Eau	• Sambal Oelek	• Worcestersaus (sauce anglaise)
• Édulcorant	• Sauce soja	• Zeste d'orange
• Épices	• Sauce tomate fraîche	• Zeste de citron
• Gélatine	• Soupe de légumes sans matière grasse ajoutée	
• Jus de citron	• Tabasco	
• Levure		
• Levure chimique		

Vous pouvez consommer les aliments qui suivent en petite quantité pour **0 unité ProPoints®** :

• 1 CS de concentré de tomate	• 2 CS de dressing sans huile	• 2 CS de pickles (piccalilli)
• 1 cc de confiture	• 50 ml de fond	• 1 cc de raisins secs
• 2 cc de crème (jusqu'à 8 % MG)	• 50 g de fromage blanc à 0 % MG	• 1 cc de sirop
• 1 cc de crème épaisse	• 2 cc de ketchup	• 2 cc de wasabi
	• 50 ml de lait écrémé	• 50 g de yaourt à 0 % MG



Consommés en plus grande quantité, ces aliments doivent être comptabilisés (voir *liste ProPoints®*).

LISTE VERTE

- Tous les aliments rassasiants en un coup d'œil

 WeightWatchers®

Spécialement pour vous : liste des aliments rassasiants, en format de poche

Quand on n'est pas obligé de s'affamer pour perdre du poids, on poursuit plus volontiers ses efforts. C'est pourquoi nous avons passé soigneusement tous les aliments en revue et doté les plus sains d'entre eux du logo vert. Cette liste vous permet de visualiser d'un coup d'œil tous les aliments particulièrement rassasiants.



Pour plus d'informations sur les aliments associés au logo vert et la façon la plus flexible de les utiliser, reportez-vous au livret de base commencer et à la liste ProPoints®.

Produits à base de pomme de terre

- Pommes de terre, nature

Pain

- Pain de seigle complet (Schwarzbrot)

Pâtes, céréales et riz

- Boulghour
- Céréales de petit déjeuner au son
- Couscous
- Feuilles de lasagne
- Grains de blé
- Nouilles chinoises
- Nouilles de riz
- Pâtes
- Polenta

- Quinoa
- Riz

Produits laitiers, yaourts et oeufs

- Blanc d'oeuf
- Fromage blanc, nature, 0% MG
- Oeuf
- Petit Suisse, 0% MG
- Yaourt à la grecque, 0% MG
- Yaourt, nature, 0% MG

Produits végétariens

- Haricots de soja
- Quorn, dés/haché
- Seitan
- Soja en dés
- Tempeh
- Tofu (fumé)

Poissons et fruits de mer

- Bar (loup)
- Bar Victoria (perche du Nil)
- Bécassine de mer
- Brochet
- Cabillaud
- Calamars, encornets, poulpe, seiche
- Colin
- Crabe
- Crevettes
- Écrevisse
- Églefin
- Flétan (elbot)
- Fruits de mer, mix
- Gambas, décortiquées
- Homard
- Langoustine
- Lieu jaune
- Lieu noir
- Limande

- Lotte de mer (bardoie)
- Loup de mer
- Merlan
- Moules
- Noix de Saint Jacques
- Orphie (aiguille de mer)
- Pangasius
- Plie (carrelet)
- Saumon, conserve au naturel
- Scampi, décortiqués
- Sébaste
- Sole
- St Pierre (doré)
- Surimi
- Thon, conserve au naturel
- Thon
- Tilapia
- Truite saumonée
- Truite
- Turbot

Viandes et volailles

- Agneau, filet
- Autruche, filet
- Bœuf,
 - américain nature
 - bifsteck
 - jarret
 - parties maigres
 - roulade
 - rumsteck
 - steak
 - tournedos
- Cheval, bifsteck
- Dinde, filet
- Foie
- Gibier
- Jambon de dinde
- Jambon de poulet
- Jambon, cuit, dégraissé
- Porc,
 - escalope
 - filet mignon
 - filet

- parties maigres
- mignonnette
- rôti au filet

- Poulet,
 - blanc
 - filet
- Rognons
- Rosbif
- Veau,
 - côtelette
 - escalope
 - filet
 - fricandeau
 - jarret
 - médaillon/grenadin
 - parties maigres
 - ris
 - rôti

Féculents et maïs

- Capucins
- Fèves
- Flageolets
- Haricots blancs

- Haricots bruns
- Haricots rouges
- Lentilles
- Macédoine de légumes

- Maïs
- Petits pois
- Petits pois et carottes

- Pois cassés
- Pois chiches

Les fruits frais et les légumes frais relèvent également de la liste des aliments rassasiants. →

